உடற்பயிற்சியும்

சுகாதாரமும்

உடற்பயிற்சியும் சுகாதாரமும்

இயற்றியவர்:

உயர்திரு

கா. சி. சிவசங்கர முதலியாரவர்கள்

"பொருட்பாட்டு" "நல்லுரை நானூற்பது"

"அறவுரை" "உள்ள நூல்"

முதலியவைகளின் ஆசிரியர், சென்னை.

பொருளுதவியவர்:

ஸ்ரீமான்

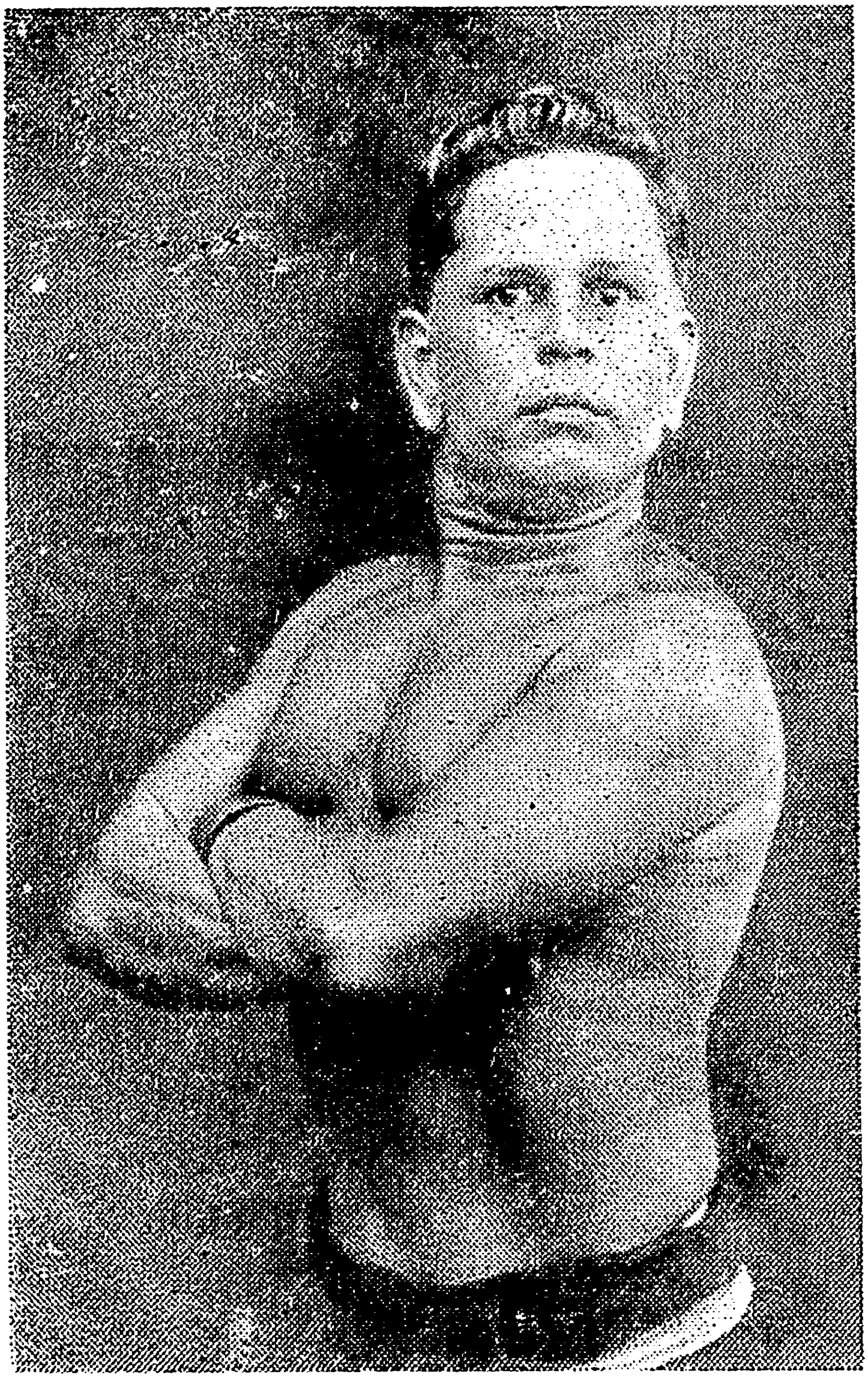
தாக்கீளா அரு. அழ. சா. சாமிநாதன் செட்டியாரவர்கள்

கீழச்சிவற்பட்டி.

வெளியிட்டவர்:

லெ. சோமசுந்தரன்

கீழச்சிவற்பட்டி.



லெ. சோமசுந்தரன்

முகவுரை

பேரன்புடையீர்!

'உடற்பயிற்சியும் சுகாதாரமும்' என்ற இச்சிறு நூலானது, தன் பேருக்கேற்ப, பல பெரிய விஷயங்களைத் தன்னகத்தே கொண்டு மிளிர்கின்றது. அன்றியும், யாவரும் உணரும்படி தெள்ளிய தமிழில் செய்யுள் ரூபமாக சுகாதாரத்தைப் போதிக்க வெளியான நூற்களில் இதுவே தலையாயது எனச் சொல்லுதல் சால்புடைத்து. பாக்கள் பத்தே எனினும் பரந்த கருத்தமைத்துப் பாடியிருத்தல் கவனத்திற்குரியது. தற்போது நம் நாட்டு மக்கள் உடல் நிலை நோக்கும் அறிஞர் ஒவ்வொருவரும் இதுபோன்ற நூற்கள் பல செய்யவேண்டுமென்பது எமது பேரவா. இம்மாதிரி நூற்கள் வெளியிடப் பொருளுதவும் அன்பர்கட்கு யாம் வாழ்த்துக் கூறுகின்றோம். இதனை யாவரும் படித்துப் பயன் பெறுவார்களாக.

இங்ஙனம்:
தங்களன்புள்ள,
ஆனந்தன்.

சிவபுரி
2—11—28

Blank page counted

உடற்பயிற்சியும்

சுகாதாரமும்

கொச்சகப்பா

அறந்தழைக்கு நிலவுலகி
லாயசிறு குழவிகளும்
பிறந்தநாள் முதலாகப்
பிரியமுடன் கைகாலை
உரம்பெறவே யாட்டுகின்ற
வுண்மைதனை நோக்குவமேல்
சிறந்தபய னுடற்பயிற்சி
செய்யுமென வறிவோமே. (க)

இளங்கன்று பிறந்தவுட
னெழுந்தோடி விளையாடி
யுளம்பெற்ற மகிழ்ச்சியுட
னுடற்பயிற்சி செய்வதினால்
வளம்பெற்று நாடோறும்
வளருவதைக் காண்போமேல்
விளங்குமுடற் பயிற்சிநிதம்
வேண்டுமென வுணர்வோமே.(௨)

கடற்கரைசூழ் நிலவுலகிற்
காணுமுயிர்க் கூட்டமெலாம்
உடற்பயிற்சி செய்வதினா
லுறுப்புரனை யடைவதலால்
குடற்குரனு முண்டாகிக்
கொண்டவுண விரத்தமதாம்
இடர்ப்பாடொன் றிலதாகு
மெழிலுமிக வுளதாமே. (௩)

செப்பரிய வுடற்பயிற்சி
செய்யாதார் மெய்த்தொகுதி
யுப்பிருந்த பாண்டமென
வுளுத்துவிடு மல்லாமல்
வெப்பகன்ற நார்த்தசைகள்
வெறும்பஞ்சை யொப்பாகி
இப்புவியி னடைப்பிணமா
யின்பமென்ப தறியாரே. (௬)

கண்டீரோ நண்பர்களே
கருவடைந்து பிள்ளைப்பே
றுண்டாகா திருப்பதுவு
முண்டாகின் பெறமுடியாச்
சண்டாள நோயுறலுஞ்
சற்றுமுடற் பயிற்சியிலாப்
பெண்டீர்க்கே பாடுபடும்
பேதையர்க்குக் குறையிலையே.

பெற்றோரே யிளமையினும்
பிள்ளைகளைப் பலகலைகள்
கற்றோத வைப்பதுபோற்
காலையுடற் பயிற்சியையுஞ்
சொற்றோத வைப்பீரேல்
சுகமான வாழ்வுறுவார்
எற்றோமற் றக்கல்வி
யிளைத்தபிணி யாளருக்கே. (௬)

அறுசீர் விருத்தம்

வயிறு பருத்தே யுடற்கூனி
வடிவஞ் சிறுத்து வாழ்நாளிற்
றுயரம் பெறவோ விவ்வுலகிற்
றோன்றி வளர்த லம்மம்மா!
வயிரம் பெற்ற வுடம்போடே
மனதின் றிடமும் பெற்றோர்க்கே
உயரும் செயலுங் கைகூடும்
ஒப்பில் லாத புகழாமே. (௭)

முதிர்ந்த பருவ முடையார்க்கு
முக்ய மாகு முடற்பயிற்சி
அதிர வுழைத்து வருந்தாம
லான வரையி னடப்பதுவுந்
துதிகொள் கோவில் சுற்றுவதும்
தோட்ட வேலை செய்வதுவும்
வீதியில் வீட்டு வேலையெலாம் [யே.
விரும்பிச் செயலுந் தகுந்தவை

தூய காற்றை நல்லுணவைச்
சுத்த நீரை யுட்கொளலும்
நேய முடனே வுடற்பயிற்சி
நித்த மியற்றிக் குளிப்பதுவும்
ஆய வுறக்கஞ் செய்வதுவு
மாடை வெளுத்துக் கட்டுவதுந்
தீய பிணியை நீக்கியுரன்
செய்யு மினிய நட்பாமே. (கூ)

ஐந்தை யடக்கிப் பொறுமையுட
னுண்டா னடியைப் பணிவதுவும்
விந்தை யொழுக்கிப் போக்காமல்
மின்னுர் கலவி விரும்பாமல்
மைந்தர் பெறுமோர் வாழ்விற்கே
மணஞ்செய் கின்ற மாதவர்கள்
சிந்தை மகிழ நூறுண்டு
சீவித் திருப்ப ருலகினிலே. (கO)

சாது அச்சுக்கூடம், சென்னை.